

預防老年失智症

家中長輩若是有人罹患嚴重（極重度）的老年失智症，無可諱言是家屬成員，特別是照顧者最大的夢魘與不幸。

老年失智症是漸進式，多層次的認知缺陷，發病初期可能只是輕微的忘記，包括一時的記憶力消失、東西找不到、或放錯地方、說話前後不連貫且會重覆某些字眼或動作。

不過隨著時間的消逝，患者的記憶力逐漸減退，情形愈來愈嚴重，在判斷能力、抽象思考、計算能力上，均會產生障礙，白天走出家門會迷路，夜晚會像夢遊般四處遊走，個性也會改變，人格上當然也會改變。

明明是脾氣很溫和的人，會變得愛發脾氣，甚且大聲咆哮，變得喜怒無常，當中還會有一半病患具有精神異常的行為，如尖叫、妄想、幻覺、焦慮、躁動、夢遊、失眠或睡眠障礙、憂鬱及易怒，甚至有暴力、攻擊等異常動作與行為；造成家屬成員，尤其是負責照顧者無限的困擾與痛苦。

雖然適來醫學有大幅度的進步，然而迄今為止，醫界對老年失智症患者的治療，依然表示藥物只能延緩惡化，無法加以根治。



本文特別從預防的角度著手，所謂“預防勝於治療”的觀念，來遠離老年失智症的纏身。

老年失智症可否加以預防？答案是肯定的。預防老年失智症最好從50歲開始，要有恆心與毅力，從平時的生活、飲食方面及適當地攝食有幫助提升大腦記憶力、集中力及學習力的保健食品來著手。

一、從生活方面著手

大腦和身體一樣，都是「用進廢退」，所以提

人性化醫學

醫師的選擇

官愈大的人，學問愈大？其實並不盡然。李白與蘇軾的官位微不足道，可是他們卻是唐代與宋代最偉大的詩人。同樣地，這點也可以在醫師身上發現。

雖然院內住院醫師職位低微，不過他們已經領有執照，有接受專科醫師的訓練，也會成為優秀的主治醫師或大師；在資深醫師的指導下，從事醫療行為，經驗就累積起來了。主治醫師則是經過住院醫師訓練，再通過專科醫師的考試，而為成熟的醫師。

可是醫師成熟與否不能只以專科醫師考試來決定，所以醫師年紀愈大，就愈成熟，不過同時也要考慮到年紀愈大時，是不是有繼續進修及年老力衰的問題。

專業醫師可能在研究上下功夫，做很多的研發，醫

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

術日益精進，也可能一輩子沒有擔任過行政職位。這些行政職位對於醫術好、研發強、對病人有人文想法的醫師，是毫無興趣的。

官位再大，只是浪費更多的時間在行政工作上；官位再大，只是使得問診及研究的時間減少；官位再大，並不能使自己在處理病人事務上有所精進；官位再大，並不能使醫師在人類歷史的洪流中，成為一個研究、開發，進而樹立里程碑的人。

一個人文的醫師、一個成熟而致力於照顧病人的醫師，常無心爭取行政職位。因此，先進國家選擇醫師常有些客觀的數據根據，而非以官大代表學問大。